التَّمارينُ الرِّياضِيّة

كِتابُ الأَنشِطة

التَّمارينُ الرِّياضِيّةُ

كِتابُ الأَنشِطة

أوّلًا: في المُفْرَداتِ والتَّعابير

١- أَعْطِ أَضْدادَ الكَلِماتِ الَّتي تَحْتَها خَطٌّ، ثُمَّ ضَعْ كُلًّا مِنْها في جُمْلَةٍ مِنْ تَأْليفِكَ.

جَدَّتُنا سَريعَةٌ ≠ ____________

جَدَّتُنا عَجوزٌ ≠ ____________

نَشْعُرُ بِنَشاطٍ ≠ ____________

أَطْفِئا التِّلِفِزْيونَ ≠ ____________

٢- اِسْتَخْرِجْ مِنَ القِصّةِ الأَعْمالَ المُخْتَلِفَةَ الَّتي كانَ يَقومُ بِها الأَطْفالُ في الماضي.

٣- اِسْتَخْرِجْ مِنَ القِصّةِ ثَلاثَةَ أَنْشِطَةٍ مُخْتَلِفَةٍ مارَسَها الأَطْفالُ بَعْدَ سَماعِ نَصيحَةِ جَدَّتِهِم.

____

ثانيًا: في الفَهْم

١- قالَتِ الجَدّةُ: «لا تَكونا كَسولَيْنِ! أَطْفِئا التِّلِفِزْيونَ!»

حاوِلْ إقْناعَ رِفاقِكَ أَنَّ الجُلوسَ الطَّويلَ أَمامَ التِّلِفِزْيونِ وتَناوُلَ الـمُقَرْمِشاتِ مُضِرّانِ ويُسَبِّبانِ السِّمْنَةَ والكَسَلَ.

ثالِثًا: في القَواعِد

١- اِسْتَخْرِجْ منَ الصَّفَحاتِ ٥ إلى ١١ العِباراتِ الَّتي تَبْدَأُ بِأَفْعالِ أَمْرٍ هَدَفُها النُّصْحُ والتَّوْجيهُ.

٢- والِدُكَ يُدَخِّنُ السَّجائرَ ولا يَهْتَمُّ بِصِحَّتِه. اِنْصَحْهُ بِتَرْكِ التَّدْخينِ والقيامِ بِالتَّمارينِ الرِّياضِيّةِ، مُسْتَخْدِمًا الأُسْلوبَ الإِبْلاغِيَّ (الإِرْشادِيَّ).

رابِعًا: في التَّعْبير الشَّفَهيّ

١- صَديقُك كَسولٌ لا يُحِبُّ الرِّياضةَ. تَوَجَّهْ إِلَيْهِ بِثَلاثِ نَصائحَ تُقْنِعُهُ بِأَهَمِّيّةِ التَّمارينِ مُسْتَخْدِمًا أَفْعالَ الطَّلَبِ: اِمْشِ، اِلْعَبْ، لا تُهْمِلْ.

٢- كَيْفَ يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ الرِّياضةُ جُزْءًا مِنْ حَياتِنا اليَوْمِيّةِ؟

٣- اِخْتَرْ رياضةً منَ الصَّفْحَتَيْنِ ٢٢ و٢٣ واعْرِضْها لِرِفاقِكَ مُبَيِّنًا فائدَتَها على الجِسْمِ والعَقْلِ.

خامِسًا: في التَّعْبير الكِتابيّ

١- تَخَيَّلْ أَنَّكَ قائدٌ في مُخَيَّم لِفَريقِ الكَشّافةِ. اُكْتُبْ فِقْرَةً تَعْرِضُ فيها الأَنْشِطةَ الرِّياضِيّةَ الَّتي تَقومُ بِها معَ رِفاقِكَ، والنَّصائحَ الَّتي تُزَوِّدُهُم بِها.

المستوى: ر

المرحلة: القراءة المبتدئة

مَكتبَة لبْنان نَاشِرُون ش. م. ل
زقاق البلاط - ص. ب: ١١-٩٢٣٢
بَيروت - لبْنان
وُكَلاء وَمُوَزِّعون في جَميع أنحَاء العَالَم

طبعَة ٢٠١٦
رقم الكتاب 9789953868233
طُبعَ في لبْنَان
01C3501